16.007 Knedľa kysnutá s cícerovou múkou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	5,30	5,30	6,00	6,00	6,90	6,90	7,80	7,80
múka cícerová	0,80	0,80	1,30	1,30	1,40	1,40	1,50	1,50
múka na dosku	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
mlieko	3,80	3,80	4,50	4,50	5,30	5,30	6,10	6,10
soľ	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
cukor kryštálový	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
droždie	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
vajcia	8	0,40	9	0,45	10	0,50	13	0,65
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	100		115		125		155	

Receptúra

Výrobný postup

Z mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý vlejeme do preosiatej múky. Pridáme vajcia, soľ a vypracujeme cesto, ktoré necháme kysnúť. Z vykysnutého cesta na pomúčenej pracovnej doske formujeme rovnaké knedle, necháme kysnúť asi 30 minút. Vykysnuté knedle varíme cca 20 minút. Uvarené knedle vyberieme, popicháme vidličkou, potrieme olejom a vychladnuté krájame na plátky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	948	227	6,95	2,5	0,6	42,7	1,3	57,9	0,7	0,016	0,0	0,1	0,4	0,4
B	1091	262	7,99	3,2	0,9	48,4	1,4	69,7	0,8	0,018	0,1	0,1	0,5	0,5
C	1248	300	9,25	3,5	0,9	55,7	1,7	81,1	0,9	0,021	0,1	0,1	0,6	0,6
D	1430	343	10,63	4,4	1,2	63,0	1,9	94,0	1,0	0,026	0,1	0,2	0,7	0,6